

# ສານຂີ່ກ່ວ

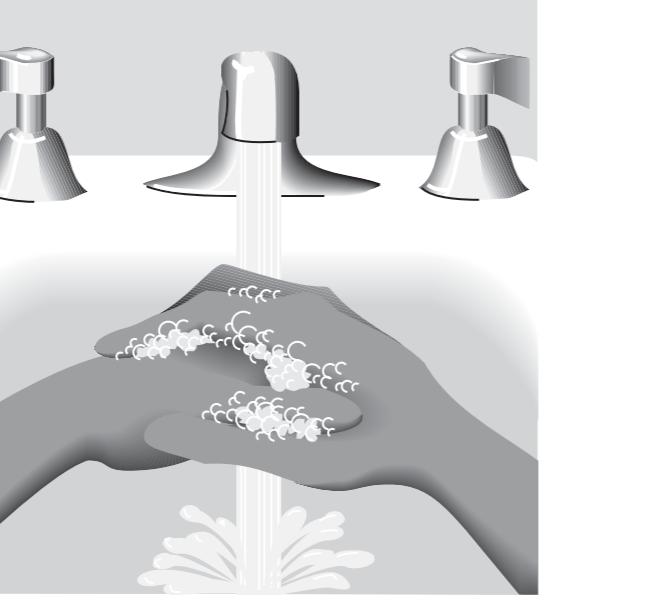
ສານຂີ່ກ່ວສາມາດເຮັດອັນຕະລາຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານໄດ້. ຈຶ່ງປະຕິບັດຕາມບາດກ້າວເຫັນນີ້ເພື່ອໃຫ້ລູກຂອງທ່ານປອດພິຍຈາກສານຂີ່ກ່ວ.



■ **ຈຶ່ງຮັກສາໃຫ້ເຮືອນຂອງທ່ານສະອາດແລະປາດສະຈາກຂີ່ຝຸ່ນ.** ຖຸ້ນ, ເຊັດຖຸຂອບລຸ່ມຂອງປະຕູປອງຢູ່ຢືນດວຍຜາປຸງ, ດັດຝູ່ນ, ແລະລາງ່າມື້ນຜົວທັງໝົດເລື່ອຍ່າ. ຈຶ່ງໃຊ້ນໍາຍ່າທຳຄວາມສະອາດສຳລັບເຮືອນແລະລາງ່າອອກດ້ວຍນຳສະອາດ.

ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສານຂີ່ກ່ວທີ່ຢູ່ໃນຂີ່ຝຸ່ນບໍ່ປົວກະຈັດກະຈາຍໃນເຮືອນ.

■ **ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານຫຍ້າເທິງພື້ນຜົວທີ່ຫາສີ ຫລືກິນເສດສີ.** ສານຂີ່ກ່ວຈາກນຳສີເຕົ່າແມ່ນຕົ້ນເຫດຂອງພົດຂີ່ກ່ວຫລາຍທີ່ສຸດ.



■ **ຈຶ່ງລັງນີ້ຂອງລູກທ່ານເລື້ອຍ່າ,** ໂດຍສະເພາະແມ່ນການກິນເຂົ້າແລະກອນນອນ. ນອກຈາກນີ້ໃຫ້ລາງຂອງທ່ານຂອງລູກເລື້ອຍ່າ. ສານຂີ່ກ່ວໃນຂີ່ຝຸ່ນສາມາດເກາະຕິດກັບມືແລະຂອງທ່ານເຊິ່ງເດັກນອຍຈັບໃສປາກ.

■ **ຈຶ່ງໃຫ້ລູກກິນອາຫານແລະຂອງທ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພຸາບເປັນປະຈຳ.** ຈຶ່ງໃຫ້ແນໃຈວ່າ ອັດກັນນອຍ, ອາຫານຕາງໆ ລວມເຖິງ ຜັກ, ແລະອາຫານມີທາດບຳລຸ່ງຫລາຍຈຳພວກ:

- **ຫາດການຊີອອ** (ນິມ, ເນື່ອແຂງ, ໂໄຍເຕິດ, ເຂົ້າໜົມປັ້ງທີ່ເຮັດຈາກເຂົ້າໂພດ, ເຕົາຮູ້ຫລືກິນເອງກອນ),
- **ຫາດເຫັນກູ້** (ຊື່ນ, ໄກ້, ພົມກົງທີ່ສຸກແລວ, ຊີຮີລທີ່ປະສົມແປ້ງເຂົ້າໜົມປັ້ງທີ່ມີຫາດເຫັນກູ້, ພາກອະຈຸນຸ່າແຫງ່ງ)
- **ວິຕາມິນຊີ** (ໝາກກູງ ແລະນຳໜົມໝາກກູງ, ພາກກູງໃຫຍ ແລະນຳໜົມໝາກກູງໃຫຍ, ແລະໝາກເຫັນແລະນຳໜົມໝາກເຫັນ)

ຫາດການຊີອອມ, ຫາດເຫັນກູ້ແລະວິຕາມິນຊີ, ຊ່ວຍປອງກັນສານຂີ່ກ່ວບໍ່ໃຫ້ເຮັດອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ.

■ **ຈຶ່ງຖອດເກີບແລະເຊັດເກີບເທິງພື້ນເຊັດຕົນກ່ອນເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ.** ອັນນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນທີ່ມີສານຂີ່ກ່ວຕິດເຂົ້າມາໃນເຮືອນ.



■ **ຈຶ່ງເຕັບມັງນີ້ເຈີໃຫ້ທ່າງຈາກນຳສີທີ່ຫລຸດຫລືລອກອອກ.** ຈຶ່ງໃຫ້ແນໃຈວ່າ ອັດກັນນອຍ, ປາກກາຂອງທ່ານ, ຕຽງແລະຕັ້ງອື່ສູງ, ຢ່າໄກຈາກນຳສີທີ່ເສັງແລວ. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນລູກຂອງທ່ານຈາກຂີ່ຝຸ່ນທີ່ມີສານຂີ່ກ່ວ.

■ **ປຸກພູ່ນີ້ໄນ້, ທັຍ້າ ແລະພິດອື່ນ່າ,** ຫລືປົ້ນທາງຢ່າງຍ່າງ, ຄອນກິດ, ເປົກໄນ້ຫລືຫັນແຮ ເພື່ອປົກຄຸມສິ່ງສີກະປົກ, ບໍ່ຢູ່ໃນອາຫານທີ່ຢູ່ໃນບໍ່ມີສູນຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່. ແກ້ວມືສານຂີ່ກ່ວທີ່ມີສູນຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່ໃນຄູອບຄົວ, ສະລົງ, ແລະເພື່ອນບານຂອງທ່ານໄດ້.

■ **ຫລັງຈາກຮັດວຽກແລວ ຈຶ່ງປົງເຕືອງນຸ່ງແລະເຕີບ, ແລະລາງ່າໂຕຫລືອາບນຳ** ກອນກັບເຮືອນຖາວ່າ ທ່ານຮັດວຽກ ກັບສານຂີ່ກ່ວ. ສານຂີ່ກ່ວມີຢູ່ໃນບ່ອນຮັດວຽກຫລາຍແຫຼ່ງ ໄດແກ:

- ບ່ອນທີ່ມີການຫາສີແລະສອມແປງ
- ຮູ່າສອມໜົນນຳອີຖຸນິນ
- ບ່ອນຮັດໜີໄຟ ຫລືນຳເອົາໜີໄຟເວົ້າມາໃຊ້ໃໝ່ອີກ

ຈຶ່ງໃຫ້ນາຍຈັງຂອງທ່ານບອກວ່າ ທ່ານຕ້ອງຮັດວຽກກັບສານຂີ່ກ່ວຫລື່ບໍ່. ເດັກນອຍອາດຖືກເບື້ອງຈາກຝູນທີ່ມີ ສານຂີ່ກ່ວຕິດມາຮອດເຮືອນເຊິ່ງຕິດຢູ່ເທິງໄຕຄົນງານແລະເຄື່ອງນຸ່ງແລະເກີບຂົ້າໜົມທີ່ມາຈາກເມັກຊີໄກ ເຊິ່ງເຮັດມາຈາກໝາກໄມ້ຈຳພວກໝາກຂາມ



■ **ຢ່າໃຊ້ຈານ ຫລືພື້ນທີ່ເຂົ້າຈາກຕ່າງປະເທດ,** ຫີ່ເຕົ່າແລວ, ຫລືເຮັດດວຍມື ສຳລັບໃສອາຫານຫລືເຕື່ອງດື່ມ ເວັ້ນແຕວ່າ ພາຊະນະເຫັນນີ້ໄດ້ຖືກກວດສອບແລວແລະບໍ່ມີສານຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່ໃນນີ້.

■ **ຢ່າຂັດດວຍກະດູາດຊາຍ,** ເຊັດຖຸແຫຼ່ງ, ລາງ່າດວຍເຄື່ອງຈັກ, ລອກ, ຫລືປົ້ນທາງຢ່າງຍ່າງ, ຄອນກິດ, ເປົກໄນ້ຫລືຫັນແຮ ເພື່ອປົກຄຸມສິ່ງສີກະປົກ, ບໍ່ຢູ່ໃນອາຫານທີ່ຢູ່ໃນບໍ່ມີສູນຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່. ແກ້ວມືສານຂີ່ກ່ວທີ່ມີສູນຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່ໃນຄູອບຄົວ, ສະລົງ, ແລະເພື່ອນບານຂອງທ່ານໄດ້.

ຈຶ່ງໂທຣຫາໂຄງການປ້ອງກັນສານພົດຂີ່ກ່ວໃນໄວເດັກ 1-800-524-5323 ເພື່ອຖານເບິ່ງກຽວກັບການກວດສອບຈານ, ໜີ້, ແລະນຳສີ.

■ **ຈຶ່ງກວດເບິ່ງໃຫ້ແນໃຈວ່າ ຜະລິດຕະພູນທີ່ທ່ານເອົາມາເຮືອນບໍ່ມີສານຂີ່ກ່ວປະປົນຢູ່.** ຜະລິດຕະພູນເຫັນທີ່ມີການສົ່ງສູນນຳໃຊ້:

- **ການສອມແປງເຮືອ** (ແປງສີໝາກກູງສິດ, ສີເຫັນອົງ, ຫລືສີຂາວ) ເຊັ້ນ ເກຣດຕາ, ອາຊາຄອນ, ເພລູອາ, ຫລືລິກາ
- **ເຄື່ອງແຕງໝາ** ເຊັ້ນ ໂຄລ ແລະເຊົມາ
- **ເຂົ້າໜົມນຳເຂົ້າ**, ໂດຍສະເພາະແມ່ນເຂົ້າໜົມທີ່ມາຈາກເມັກຊີໄກ ເຊິ່ງເຮັດມາຈາກໝາກໄມ້ຈຳພວກໝາກຂາມ

■ **ຫລິກເວັ້ນວຽກອະດີເລັກທີ່ໃຊ້ສານຂີ່ກ່ວ.** ສານຂີ່ກ່ວທີ່ໃຊ້ເພື່ອຈົດຕ່າງ ຫລືເຊື່ອມຕໍ່ໂລຫະແຮແຮດແກວສີ. ສານຂີ່ກ່ວຍັງມີຢູ່ໃນລູກປິນແລະເຄື່ອງມີຈັບປາ.

■ **ຈຶ່ງປົກສາກັບທ່ານໝໍຂອງລູກທ່ານເພື່ອຊອກຫຼັງກວ່າການກວດຕອນອາຍຸ 1 ຫາ 2 ປີ.** ເດັກນອຍບາງຄົນທີ່ມີຢູ່ໃນຕ້ອງໄປບໍ່ກວດຕ່າງໆ.

ເດັກນອຍສ່ວນຫລາຍທີ່ມີສານຂີ່ກ່ວບໍ່ເບິ່ງຄືຫລືນີ້ອາການເຈັບປວຍຫຍໍງ. ການກວດເລືອດເພື່ອເບິ່ງສານຂີ່ກ່ວຫຼືກວິດສີກ່ວຫລືບ.

ເປັນຫຍໍງສານຂີ່ກ່ວຈຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍ?

ສານຂີ່ກ່ວສາມາດເຮັດອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໜອງໄດ້. ພິດຈາກສູນຂີ່ກ່ວສາມາດເຮັດໃຫ້ລູກຂອງທ່ານມີບັນຫາ ທ່າງຍູ້ຍູ້ການກວດຕ່າງໆ, ບໍ່ມີສະມາທິດແລະມີບັນຫາດານການປະື້ດ.

ເດັກອ້າຍຸນອຍສາມາດຮັບສານພົດຂີ່ກ່ວໃຫ້ໄປໄດ້ຫລາຍກວ່າເດັກທີ່ມີອາຍຫລາຍກວ່າ. ສານຂີ່ກ່ວຍັງເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ເຂົ້າຫລາຍກວ່າ.

ຖາວ່າ ທ່ານຖື່ພາ, ສານຂີ່ກ່ວສາມາດເຮັດອັນຕະລາຍຕໍ່ຫອງຂອງທ່ານໄດ້. ຈຶ່ງຖາມທ່ານໝໍຂອງທ່ານກັບການກວດຕ່າງໆ.

**ສຳລັບຂົມ່ງເຝັ້ມເຕີມ, ຈຶ່ງໂທຣຫາ:**

1-800-LA-4-LEAD (524-5323)  
ລ້ອສ ແຮງເຈີລີສ ຄາວຕີ ພະແນກບໍລິການສູຂະພາບ  
ໂຄງການປ້ອງກັນສານພົດຂີ່ກ່ວໃນໄວເດັກ  
ສຳລັບຂົມ່ງກວ່າບໍລິການຮອງຂໍຮັບ Medical  
ຈຶ່ງໂທຣເບີ: 1-800-747-1222  
[www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead)

